

# 食育だより

6月

平成29年6月 日  
舞鶴市教育委員会

## 「食べることは 生きること」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食べることは生きる上で欠かせないことで、健康な生活を送るための基本となります。

家族での食事は、マナーのこと、食材のこと、料理のこと、社会のルールなど会話をしながら食卓を囲むことで、楽しく食育ができるよい機会となります。

中学生になると小学生の頃と比べると、家族がそろうのは難しいかもしれませんが、朝夕どちらかでも一緒に食べることができたらいいですね。

みんなで食卓を囲んで同じものを食べるという意味では学校給食も同じで、先生も生徒も同じものを食べて、楽しい会話の中「食育」を進めています。



(参照「食育ガイド」(内閣府)から)

# 食中毒に気をつけよう

梅雨に入り、気温・湿度の高くなるこの時期は食中毒が発生しやすくなります。食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」で、「サルモネラ」「カンピロバクター」などの細菌性食中毒や、「ノロウイルス」による食中毒があげられます。

夏場に食中毒が増える理由として、細菌の多くが「高温多湿な環境」を好み、それに加えて夏バテなどによる私たちの体の「抵抗力の低下」があげられます。



食事の前

## 菌に負けない体を作ろう！

- ☆ 3食しっかりバランスよく食べる。
- ☆ 規則正しい生活を送る。  
(早く寝て睡眠をしっかり取る)
- ☆ 水分のとりすぎに注意する。  
(胃液が薄まると、胃酸で菌をやっつける効果が弱くなる)



## 6月 給食レシピ

### 切干大根のあっさりナムル

カミカミよくかむメニューです。

#### 【材料】 1人分

|      |      |
|------|------|
| 切干大根 | 3.5g |
| にんじん | 5g   |
| きゅうり | 10g  |
| 酢    | 0.8g |
| 砂糖   | 1.5g |
| しょうゆ | 1g   |
| ごま油  | 0.5g |

#### 【作り方】

- ① 切干大根は水で戻してゆでる。
- ② 野菜は細切りにし、それぞれ茹でて冷ます。
- ③ 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせ、①と②を和える。

※ 切干大根は、大根を細く切り、乾燥させたものです。食物繊維が多く、便秘を予防しおなかの調子を整えます。また、カルシウムや鉄分が多いのも特徴で、成長期の中学生に積極的に食べてほしい食材です。